

オクラと笹かまのわさび醤油和え



材料 3 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
オクラ	7本		
笹かまぼこ	3枚		
おちよぼ口だし正油	小さじ1		
わさび	少々		
鰹節	適量		

作り方

- ①オクラを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱をする（目安：600W・1分）。
- ②オクラを冷水にさらして粗熱を取り、ヘタを切り落として1cm幅に切る。
- ③笹かまぼこをオクラと同じくらいの大きさに切る。
- ④ボウルにおちよぼ口だし正油・わさびを入れて混ぜ、②③を加えて和える。
- ⑤器に盛り付け、鰹節をかけて出来上がり。

料理特徴

「おちよぼ口 だし正油」とわさびだけで味が簡単に決まり、さっと作れる一品。
オクラの粘りと笹かまの旨みが相性よく、おつまみにも副菜にも活躍します。